СОГЛАСОВАНО
Директо ОУ

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Карелсоц...г"
Федулин Р.А.

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная категория 7 - 11 лет

Сборник рецептур блюд и типовых меню для для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск - 2021
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F - в мг) | | | | | | | | | Количество пищевой продукции (в нетто г, мл) | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F -в мг) | | | | | | | | | Количество пищевой продукции (в нетто г, мл) | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F-в мг) | | | | | | | | | Количество пищевой продукции (в нетто г, мл) | | | | | | | | |

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг рет.экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F -в мг)								Количество пищевой продукции (в нетто г, мл)																													
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Масло сливочное	Масло растительное	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Соки	Какао	Кофейный напиток	Чай	Сахар	Крахмал	Дрожжи	Кондитерские изделия	Соль I
	ЧЕТВЕРГ																																													
	Завтрак																																														
54-1т	Запеканка твор.с мол.соусом	150	16,7	15,0	22,5	292,0	0,06	0,25	67,7	1,38	0,3	155,0	159,0	198,0	32,8	236,8	0,78	0,02	0,09	0,03	40	103	4						5		4		6		7							6				0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,3			0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72																									0,8	7			
	Кондитер.изделие (печенье)	25	1,0	2,5	20,8	109,7	0,05							23,6	0,8	10,9	0,08																												25	
	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,2	0,4	12,9	60,0	0,04	0,01						12,0	0,8	12,6	0,11														10	15														
	Фрукты (апельсин)***	100	0,1		9,8	39,6	0,03				8,0		67,0	23,5	2,5	10,3	0,38																					100							
	Итого:	500	19,2	17,9	72,5	528,1	0,18	0,27	68,0	1,38	8,3	155,7	242,4	261,6	40,7	277,8	2,07	0,02	0,09	0,03	40	103	4	0	0	0	0	0	5	10	19	0	6	0	7	0	0	0	100	0	0	0	0	0,8	13	0	0	25	0,4
	Обед																																													
54-13з	Салат из свеклы отв.с яйцом	60	1,8	4,0	4,2	60,0	0,02	0,01	10,9	0,22	1,8	66,5	108,3	26,3	8,4	33,0	0,61		0,20										10						3		47								
54-4с	Рассольник домашний	200	1,6	4,6	11,4	93,4	0,07	0,05	98,0		8,4	195,0	215,7	27,6	19,8	47,8	0,69	0,01	0,30				5													4	50	44							0,3
439*	Печень говяжья тушеная	90	11,2	11,4	6,2	172,2	0,21	1,20	183,0	0,13	7,4	219,0	123,0	98,0	13,5	124,8	1,92	0,02	0,58	0,01			8			77						4		5										0,4
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,6	118,2	0,03	0,06	125,0	0,11	31,9	166,0	50,6	82,0	23,0	61,8	1,18	0,01	0,05													2		6			184					2			0,5
	Сок	200	0,5		22,8	93,2	0,02			1,25	3,6	6,0	17,3	19,1	2,8	8,0	0,21																						200					
	Хлеб ржаной, пшеничный	90	4,5	1,5	46,1	216,0	0,12	0,03						43,2	3,0	45,6	0,62													30	60														
	Итого:	790	23,2	26,5	105,3	753,0	0,47	1,35	416,9	1,71	51,9	652,5	514,9	296,2	70,5	321,0	5,25	0,04	1,13	0,01	0	0	13	0	0	77	0	0	10	30	60	6	0	0	11	7	50	275	0	0	200	0	0	0	2	0	0	0	1,2
	Всего за день/4/:	1290	42,4	44,4	177,8	1281,1	0,65	1,62	484,9	3,09	60,2	808,2	757,3	557,8	111,2	598,8	7,32	0,06	1,22	0,04	40	103	17	0	0	77	0	0	15	40	79	6	6	0	18	7	50	275	100	0	200	0	0	0,8	15	0	0	25	1,6
	ПЯТНИЦА																																													
	Завтрак																																													
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	9,8	11,5	28,0	254,7	0,05	0,05	31,5	0,49	0,1	141,0	57,5	287,0	10,2	121,0	0,63	0,01	0,02					30											40	4										0,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,2	1,43	0,5	38,5	184,0	128,0	30,7	107,0	1,00		0,14		100																					5		7			
	Хлеб ржаной,пшеничный	50	2,5	0,8	25,8	120,0	0,07	0,02						24,0	1,6	25,3	0,35													20	30														
	Фрукты (яблоко)***	100	0,1	0,1	10,8	44,5	0,03				2,0			23,5	2,0	9,8	0,58																					100							
	Итого:	510	16,2	15,9	75,8	510,4	0,18	0,20	44,7	1,92	2,6	179,5	241,5	462,5	44,5	263,1	2,56	0,01	0,16	0,00	100	0	0	30	0	0	0	0	0	20	30	0	0	40	4	0	0	0	100	0	0	0	5	0	7	0	0,0	0	0,4
	Обед																																													
54-8з	Салат из капусты с морковью**	60	1,0	5,0	6,0	73,0	0,02	0,02	91,0		17,3	64,0	105,0	28,0	10,0	19,0	0,22		0,12																		5		55					2			0,1
162*	Суп молочный с овощами	250	4,6	7,4	21,4	170,5	0,06	0,10	29,7	2,55	0,9	142,2	83,4	247,5	16,0	121,2	0,31		0,27		175														3		28	45								0,2
54-12р	Тефтели рыбные	100	12,3	7,9	12,8	172,1	0,06	0,06	13,4	0,90	0,7	210,4	198,0	37,3	20,5	121,5	0,62	0,03	0,78									68	7		14	7			4		10							0,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,0	26,5	169,0	0,14	0,12	8,3	0,10	10,9	169,0	292,0	62,0	23,0	109,0	1,08	0,01	0,10		45											6			4		133								0,4
54-11хн	Компот из ягод	200	0,1	0,1	7,9	32,7			1,0		1,2	1,0	15,0	13,0	1,0	3,0	0,10		0,01																			20					7			
	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3,3	1,0	33,5	156,0	0,09	0,02						31,2	2,1	32,9	0,46													30	35														
	Итого:	815	25,8	26,4	108,1	773,3	0,37	0,32	143,4	3,55	31,0	586,6	682,5	393,2	72,6	406,6	2,71	0,04	1,28	0,00	220	0	0	0	0	0	0	68	7	30	49	13	0	0	7	9	161	110	20	0	0	0	0	0	9	0	0	0	1,1
	Всего за день/5/:	1325	42,0	42,3	183,9	1283,7	0,55	0,52	188,1	5,47	33,6	766,1	924,0	855,7	117,1	669,7	5,27	0,05	1,44	0,00	320	0	0	30	0	0	0	68	7	50	79	13	0	40	11	9	161	110	120	0	0	0	5	0	16	0	0	0	1,5
	Итого за 10 дней		431,1	427,7	1793,3	12744	6,10	7,68	3811	36,9	354	7765	10845	5569,1	1431	6241	71,1	0,59	15,13	0,17	1510	252	57	60	350	154	176	290	201	460	778	86	250	90	165	83	1078	1674	1098	75	600	5	10	5,6	166	15,0	1,0	50	16,9
	Средние показатели за завтрак	535,0	17,41	17,13	72,87	514,74																																								
	Средние показатели за обед	786,5	25,70	25,64	106,46	759,67																																								

Салат из капусты с морковью, салат витаминный ** - в период с 1 марта при отсутствии овощей свежего урожая заменяются на салаты из вареных овощей, из свежих помидоров, огурцов и др. или порционные овощи в нарезке

Фрукты* - допускается выдача иных фруктов**